JAMAICANO USAIN BOLT É OURO NOS 100 METROS {pág 14}

REUTERS/PAUL HACKETT

Londres 2012

O Brasil hoje

LANÇAMENTO DE DISCO
6h • Masculino - (Ronald Julião) - eliminatória

ATLETISMO
6h50 • 800m masculino - (Kleberson Davide e Fabiano Peçanha) - eliminatória
15h20 • 200m rasos feminino - (Ana Cláudia Lemos) - eliminatória

GINÁSTICA ARTÍSTICA
10h • Argolas masculino - Arthur Zanetti

HIPISMO
10h • Saltos equipe - segunda fase
13h • Saltos equipe - final

NADO SINCRONIZADO
11h • Dueto - rotina livre

SALTOS ORNAMENTAIS
15h • Trampolim de 3m individual masculino (Cesar Castro) - eliminatória

BASQUETE MASCULINO
16h • Espanha x Brasil

VÔLEI MASCULINO
18h • Brasil x Alemanha

SCHEIDT E PRADA FICAM COM O BRONZE NA VELA

{pág 14}

metro®

ABC
Segunda-feira, 6 de agosto de 2012
Edição nº 675, ano 3

Mín 9°C
Máx 20°C

Diadema cresce em direção ao céu

▶ Número de prédios residenciais atualmente em construção chega a 53 ▶ Cerca de 45% dos compradores são da cidade ▶ Prefeitura começa a discutir impacto do acúmulo de novos empreendimentos para os próximos anos {pág 03}

Massacre no templo

▶ Atirador invade local de celebração Sikh e mata seis em Wisconsin, nos Estados Unidos {pág 07}

REUTERS/ALLEN FREDRICKSON

Mensalão

José Dirceu inicia hoje sua defesa no STJ

▶ Advogados do ex-ministro da Casa Civil de Lula tentam convencer ministros do Supremo Tribunal Federal de sua inocência {pág 05}

Aluguel tem alta de 6,67%

Tendência é de estabilização com queda no longo prazo {pág 06}

Tricolor vence Sport por 1 a 0

Em São Januário, Corinthians só empata com o Vasco {pág 15}

Candidatos mostram propostas para SA

- Série de entrevistas do **Metro ABC** apresentou o que pensam os postulantes à prefeitura
- Campanhas estão nas ruas desde o início do mês
- Eleições ocorrem no dia 7 de outubro

Em segundas e sextas-feiras de junho e julho, o **Metro ABC** publicou entrevistas com cinco dos seis candidatos à Prefeitura de Santo André na eleição municipal marcada para o dia 7 de outubro. Postulante à reeleição, o prefeito Aidan Ravin (PTB) foi procurado insistentemente durante os últimos dois meses, mas não atendeu ao pedido de entrevista. Carlos Grana, do PT, Raimundo Salles, do PDT, Nilson Bonome, do PMDB, Alexandre Flaquer, do PRTB, e Marcelo Reina, do PSOL, falaram sobre os principais temas de interesse dos cidadãos e contaram seus planos para a cidade pelos próximos quatro anos.

Ex-presidente da Confederação Nacional dos Metalúrgicos, Carlos Grana, 46, é deputado estadual em primeiro mandato. Advogado e professor universitário, Raimundo Sales, 49, ficou em terceiro lugar na eleição para prefeito em 2008. Empresário e administrador de empresas, Nilson Bonome, 37, é ex-secretário municipal de Finanças, Gabinete e Saúde. Alexandre Flaquer, 30, bacharel em Direito, foi gerente administrativo do CHM (Centro Hospitalar Municipal). Fisioterapeuta e professor universitário, Marcelo Reina, 32, é presidente da sua legenda na cidade. A seguir, um pouco do que os candidatos falaram em entrevista. METRO ABC

O QUE ELES DISSERAM AO METRO

Pré-candidato	Saúde	Educação	Mobilidade	Administração
Carlos Grana (PT) — PUBLICADA EM 4/6	"O máximo que foi trazido foi um AME, muito aquém do que Santo André produz e gera de recursos para o Estado e recolhe de impostos."	"A Universidade Federal do ABC veio graças a esse diálogo e a essa aproximação (com o governo federal). Hoje, isso não existe."	"Em Santo André, não há uma gestão de trânsito adequada. Colocar agentes para orientar, pelo menos nos horários de pico, já facilitaria."	"Santo André está ficando de fora dos grande projetos do país, como o PAC. Uma das ideias é integrar o governo federal e o município."
Raimundo Salles (PDT) — PUBLICADA EM 18/6	"O sistema municipal ter poucas UTIs é uma vergonha. Vou quadriplicar esse número nos primeiros 12 meses de governo."	"Santo André tem 157 mil pessoas entre 0 e 17 anos. Dessas, 29 mil estão fora da escola. Isso é um escândalo em qualquer parte do mundo."	"Farei corredores exclusivos e áreas de exclusão para automóvel em horário de pico, além do bilhete único e integração."	"Acho que há muitas pessoas boas na administração, mas são mal aproveitadas, até porque ele (Aidan) trouxe muita gente de fora. Foi um equívoco."
Nilson Bonome (PMDB) — PUBLICADA EM 29/6	"Santo André precisa de uma atenção fora do normal e especial na saúde. O povo de Santo André está clamando por saúde."	"É o carro-chefe da (atual) administração. Santo André tem uma das melhores avaliações dos últimos anos e é exemplo para o ABC."	"Essa não é uma discussão que tem de ser feita somente pelos prefeitos. Precisa ser feita com o governador e o governo do Estado."	"A gestão pública precisa de bons funcionários. E nos temos bons funcionários, mas é preciso querer fazer."
Alexandre Flaquer (PRTB) — PUBLICADA EM 10/7	"Temos de construir hospital no segundo subdistrito. A gente precisa ampliar a quantidade de unidades de PA (Pronto Atendimento)."	"Dentro da escola, dentista. Saúde bucal é primordial. Na sala, um professor dá aula e outro é assistente. Outra coisa é a ampliação das escolas."	"VLT (Veículo Leve sobre Trilhos) do Parque do Pedroso para o Centro. A cada vagão saem 10 ônibus das ruas. Isso vai desafogar o trânsito."	"Fazer limpeza geral na prefeitura. Analisar funcionário por funcionário. E analisar todos os contratos das empresas que prestam serviço."
Marcelo Reina (PSOL) — PUBLICADA EM 20/7	"A cidade precisa, no mínimo, de mais 400 leitos. Deveria ter um hospital no segundo subdistrito e mais um hospital grande."	"Temos plano de ensino integral, com especialização do ensino fundamental, para que todas as crianças façam pela prefeitura."	"É um problema metropolitano, mas que não é discutido regionalmente. Não se vê envolvimento da prefeitura, nenhuma obra."	"Vamos enxugar os cargos comissionados, sair de 700 para por volta de 100. Vamos dar valor para as secretarias, com funcionários comprometidos."

Leia a íntegra das entrevistas em www.readmetro.com

Encontrada

A Polícia Civil localizou a estudante de São Bernardo Bruna Bonifácio de Oliveira, 17 anos. Ela estava desaparecida desde 17 de julho. A jovem estava abrigada em uma casa em Rio Grande da Serra. Uma moradora da residência avisou a polícia sobre a estudante. Bruna afirmou que fugiu porque sofria bullying na escola e não tinha bom relacionamento com familiares. Ela retornou para casa e terá acompanhamento do Conselho Tutelar para readaptação.

Cotações

Dólar
- 1,02% (R$ 2,02)

Euro
+1,16% (R$ 2,51)

Bovespa
+ 3,12% (57.255 pts)

Selic (8%)

Salário mínimo (R$ 622)

FALE COM A REDAÇÃO
leitor.abc@metrojornal.com.br
011/3528-8520
COMERCIAL: 011/4979-6928

O jornal **Metro** circula em 22 países e tem alcance diário superior a 20 milhões de leitores. No Brasil, é uma joint venture do Grupo Bandeirantes de Comunicação e da Metro Internacional. Épublicado e distribuído gratuitamente de segunda a sexta em São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Curitiba, Porto Alegre, ABC, Santos e Campinas, somando mais de 480 mil exemplares diários.

EXPEDIENTE
Metro Brasil. Presidente: Cláudio Costa Bianchini.
Diretor de Redação: Fábio Cunha (MTB: 22.269). **Diretor Comercial e Marketing:** Carlos Eduardo Scappini.
Diretora Financeira: Sara Velloso. Diretor de Operações: Luís Henrique Correa.
Editor Chefe: Luiz Rivoiro. **Editor de Arte:** Vitor Iwasso. **Coordenador de Redação:** Irineu Masiero.
Gerente Comercial Nacional: Ricardo Adamo.

Metro ABC. Editor Executivo: Marcelo Camargo (MTB: 33.618).
Editor de Arte: Eli de Souza Filho. **Gerentes Comerciais:** Tânia Biagio e Elizabeth Silva.

Editado e distribuído por SP Publimetro S/A. Endereço: rua Tabapuã, 81, 14º andar, Itaim, CEP 04533-010, São Paulo, SP. Tel.: 011/3528-8500. O jornal **Metro** é impresso na Plural Editora e Gráfica Ltda.

A tiragem e distribuição desta edição de **30.000** exemplares são auditadas pela BDO.

A hora e a vez de Diadema

Cidade é a nova menina dos olhos das grandes construtoras ▶ Município terá o dobro de prédios residenciais nos próximos anos: são 53 hoje em obra

▶ Região central do município concentra lançamentos imobiliários

THALES STADLER/ABCDIGIPRESS

De patinho feio até a década de 2000 por conta dos altos índices de violência a nova queridinha do mercado imobiliário, Diadema inicia processo de verticalização já vivido nas vizinhas Santo André, São Bernardo e São Caetano.

O número de prédios residenciais em construção hoje na cidade é quase o mesmo que o erguido em 52 anos de fundação da cidade, de acordo com dados da Secretário de Habitação e Desenvolvimento Urbano. Diadema possui 69 edifícios verticais residenciais. Estão em obras aprovadas pela prefeitura atualmente outros 53. E se depender da procura de novos moradores, o município deve continuar crescendo para cima.

Apenas a MZM, construtora com cinco conjuntos em construção na cidade, afirma ter em fila de espera cerca de 80 pessoas interessadas em lançamentos de 2 e 3 dormitórios. "Diadema é a bola da vez. A cidade conseguiu se desvencilhar da imagem de violenta e tem atrativos como preços mais baixos e proximidade com a capital", disse o diretor comercial e de marketing da MZM, Hélio Korehisa.

O crescimento da renda da população de Diadema é outro fator determinante apontado pelo secretário de Habitação e Desenvolvimento Urbano, Milton Sussumu Nakamura.

De acordo com o responsável pela aprovação dos empreendimentos, 45% dos compradores são da própria cidade. Dos 55% restantes, metade vem da capital e a outra parte, de cidades do ABC. "Com o aumento de renda da população, há procura maior por moradia de melhor qualidade. Além disso, o mercado imobiliário passou por tranformações e há mais facilidades de financiamento", disse Nakamura.

A cidade discute agora como ordenar o adensamento populacional previsto para os próximos anos para que não haja problemas no trânsito e infraestrutura. "Estamos fazendo estudos do impacto do acúmulo de empreeendimentos para saber como controlar isso. Por enquanto, a situação ainda é suportável." A previsão é que o município volte a rever seu Plano Diretor no próximo ano.

VANESSA SELICANI
METRO ABC

Ontem e hoje

Veja as principais mudanças nos últimos anos em Diadema

Ano	
1997	Cidade ganha destaque nacional depois de reportagem em que policiai militares agrediam e exigiam dinheiro de moradores da Favela Naval
1999	Índice de homicídio chega em seu maior patamar. Foram 374 assassinatos no ano, taxa de 111,62 por 100 mil habitantes
2002	Cidade cria a Lei Seca, que obriga bares a fechar até às 23h
2009	Inauguração do primeiro shopping da cidade
2010	Início de funcionamento da linha exclusiva para ligação via ônibus de Diadema ao bairro Morumbi, na capital
2011	Cidade registra seu menor índice de assassinatos. Foram 37, taxa de 9,5 por 100 mil habitantes

'A cidade mudou'

O gerente comercial Adrian Rufino, 41 anos, irá se mudar com a família em 2014 para um prédio em Diadema. "A estrutura da cidade mudou. Hoje há shopping, cinema, restaurantes, além da boa localização e segurança." METRO ABC

Olhar Cidadão

JOSÉ LUIZ DATENA

BRONZE É OURO

Confesso que chorei e choro sempre durante as Olimpíadas. Vou às lágrimas já nos hinos nacionais que significam a vitória de qualquer país, aliás vitórias são o que menos interessam no panteão olímpico. O fato de estar lá já torna qualquer competidor um super-herói.

Assistir Phelps desafiar peixes nas piscinas da Inglaterra ou ver Ruta, uma garota lituana de 15 anos, conquistar a primeira medalha para o seu país é tão emocionante quanto experimentar a primeira atleta negra a botar no peito uma medalha de ouro, justamente na equipe dos Estados Unidos, que até há pouco tempo sentiam na pele a segregação racial. Foi o que fez a Gaby Douglas.

Mas, sério, não contive a emoção, essa de estourar o peito mesmo, quando vi entre homens inteiros, super-humanos de carne e osso, um cara com próteses nas duas pernas correr contra o preconceito. Oscar Pistorius prova que as limitações do Homem enquanto ser estão em nossas mentes, não nos corpos.

Fora isso, Usain Bolt é o cara! Parece ter vindo de outro planeta para desafiar o tempo e quebrar recordes dignos de um negro Mercúrio. Mais que isso, é um molecão simpático, de bem com a vida.

E para encerrar o meu pranto olímpico, choro mesmo foi o do César Cielo. Em um país que pouco se dá para gente fantástica como ele, a responsabilidade do ouro é desumana. Para mim, Cezão, o bronze que você conquistou tem muito mais valor do que o cínico dourado (e às vezes corrupto) sorriso das nossas autoridades. Você é como a maioria dos brasileiros: sem apoio, luta sozinho em mínimos cinquenta metros de oportunidade. Para nós, teu bronze é ouro.

Mamaço em São Bernardo

▶ Movimento foi organizado pelo grupo MaternaMente

THALES STADLER/ABCDIGIPRESS

Mães fazem amamentação coletiva

Um grupo de mães realizou ontem no Parque Engenheiro Salvador Arena, no Rudge Ramos, em São Bernardo, o primeiro mamaço coletivo ao ar livre da região. A ideia é chamar a atenção para a importância do aleitamento materno e do direito das mães em amamentar em locais públicos.

MP pede fim de obra no Carlos Gomes

Recomendação de promotores é que reforma seja retomada apenas após apresentação completa de projeto

ANDRÉ AMERICO/METRO ABC

▶ Prédio é tombado

0O MP (Ministério Público) enviou ofício à Prefeitura de Santo André recomendando a paralisação das obras no Cine-teatro Carlos Gomes, no Centro.

Se não for cumprido o pedido, o órgão pode entrar com ação judicial para forçar a medida. O promotor de Meio Ambiente Fábio Luiz Rossi recebeu denúncia no final de junho de vereadores e integrantes do movimento SOS Carlos Gomes.

O grupo afirma que a reforma iniciada pela prefeitura não tem aprovação do Comdephaapasa (Conselho Municipal de Defesa do Patrimônio Histórico, Artístico, Arquitetônico-Urbanístico e Paisagístico de Santo André). O prédio é tombado como patrimônio desde 1992 e qualquer alteração precisa passar pelo órgão.

As obras já estavam paralisadas temporariamente a pedido do MP, que queria tempo para analisar o processo.

No parecer de Rossi, assinado também pelo promotor de Habitação e Urbanismo, Fábio Henrique Franchi, a recomendação é que as obras retornem apenas após aprovação integral do projeto pelo conselho.

O documento pede ainda que o processo de retomada da obra seja realizado nos próximos 60 dias.

A Prefeitura de Santo André afirmou, em nota, que se comprometeu junto ao Ministério Público a encaminhar projeto executivo para o Comdephaapasa.

VANESSA SELICANI
METRO ABC

metro são paulo

Brigas respondem por 21% dos atendimentos da PM

Ocorrência é a primeira colocada no ranking do 190 do 1º semestre, com quase 2 mil envios de viatura por dia ▶ Perturbação de sossego fica em terceiro lugar ▶ Número de desentendimentos está aumentando, diz capitão

O paulistano está cada vez mais estressado, segundo a PM (Polícia Militar). A cada dia, a corporação atende 1,8 mil ocorrências de briga no trânsito, em condomínios, bares ou até mesmo em festas na capital.

Os desentendimentos ocupam a primeira colocação no ranking de ocorrências registradas no 190 (atendimento de emergência da PM), sendo responsáveis por 21% dos 9 mil envios de viaturas por dia, segundo balanço do primeiro semestre. Em segundo lugar aparecem as averiguações de suspeitos, com 11% (quase mil por dia) e perturbação de sossego, com 6% (540).

De acordo com o capitão da PM Cleodato Moisés do Nascimento, os números refletem o aumento do nível de estresse entre os paulistanos. "A maior parte das brigas poderiam ser evitadas com um pouco mais de paciência. Quase sempre conseguimos evitar que cheguem às vias de fato", diz o capitão.

Quando os brigões trocam socos e pontapés, o caso normalmente acaba sendo levado para uma delegacia. Foi o que aconteceu no condomínio Forest Park, na zona norte. Após receber uma multa por excesso de barulho, um morador partiu para cima do síndico. O episódio terminou com cinco pessoas passando a madrugada na delegacia.

"Em uma festa, o síndico aplicou uma multa por barulho e começou a confusão", diz a turismóloga Mariana Felisberto, de 26 anos. "Fui ajudar a separar e acabei indo parar na delegacia também como testemunha". O caso foi registrado como lesão corporal dolosa (com intenção).

MARCIO ALVES
METRO SÃO PAULO

Política
CLÁUDIO HUMBERTO

PT USOU MENSALÃO ATÉ EM SUAS DISPUTAS INTERNAS. As mais de 50 mil páginas do processo do mensalão trazem revelações como os indícios de que o Palácio do Planalto usou mensalão até em disputas internas do Partido dos Trabalhadores. Uma das vítimas da compra de votos, no partido, teria sido Virgílio Guimarães (PT-MG), que lançou sua candidatura a presidente da Câmara dos Deputados contra Luiz Eduardo Greenhalgh (PT-SP), o candidato escolhido por Lula.

GRANA PODEROSA. Virgílio Guimarães era muito querido pelos colegas, que ainda hoje sustentam: seu favoritismo foi esmagado pelo dinheiro do mensalão.

PID. O Banco Central informa: o produto interno Dilma em 2014 será de 75,7% dos votos.

MÃO NA MASSA. O julgamento do mensalão, citando Lula, é notícia da Austrália à Arábia Saudita, onde ladrões têm as mãos cortadas. Seriam 38 manetas.

VALTER CAMPANATO/ABR

Lula

FÃ DA CARMINHA. Lula brinca que prefere ver novela e Olimpíada a acompanhar o mensalão. Mas seu humor já foi melhor. A autoconfiança, idem.

> "O destemor, longe de ser virtude pessoal, é atributo institucional."
>
> ROBERTO GURGEL, PROCURADOR-GERAL, AOS MENSALEIROS: "NÃO NOS INTIMIDAREMOS JAMAIS"

PERGUNTA NO XADREZ. Onde estavam os ladrões de carros-fortes que, incompetentes, não desconfiaram de R$ 650 mil do mensalão rodando em São Paulo?

SUSPEIÇÃO PARCIAL. O ministro Dias Toffoli estuda alegar suspeição e não se manifestar apenas quanto aos réus do mensalão com os quais manteve relações de amizade ou de trabalho, como José Dirceu, e aqueles defendidos por sua namorada advogada, na fase inicial do processo.

TRAIÇÃO À VISTA. O candidato tucano a prefeito de São Paulo, José Serra, pode pagar preço elevado pela desarticulação política de sua campanha: sentindo-se desprestigiados, muitos vereadores aliados (segundo alguns deles, 90% do total) fazem campanha informal para Celso Russomano (PRB).

PODER SEM PUDOR
Militar cumpre ordens

Na campanha presidencial de 1950, o ex-ditador Getúlio Vargas acabaria eleito. O País estava intranquilo e prosperavam boatos sobre a insatisfação dos militares com o seu retorno ao poder. Filha de assessora de Getúlio, Alzirinha Vargas estava preocupada e quis saber sobre o futuro de tudo aquilo:
- Papai, o que farão as Forças Armadas?
- Farão continência, minha filha, farão continência...

COM ANA PAULA LEITÃO E TERESA BARROS
WWW.CLAUDIOHUMBERTO.COM.BR

Dirceu inicia defesa no julgamento do mensalão

▶ Advogado do ex-ministro-chefe da Casa Civil será o primeiro a se manifestar diante dos 11 ministros do STF ▶ Cada defensor terá uma hora

Oficialmente longe do poder desde 2005, quando caiu da Casa Civil, em junho, e perdeu o mandato na Câmara dos Deputados, em dezembro, José Dirceu, o homem apontado como "chefe do esquema" do mensalão pela Procuradoria Geral da República, vai acompanhar de casa, em Valinhos (SP), a própria defesa diante das acusações que marcaram sua biografia nos últimos sete anos.

José Luis de Oliveira Lima, advogado de Dirceu, será o primeiro a defender seu cliente no plenário do Supremo Tribunal Federal.

Durante uma hora, vai dizer que não há provas de que o ex-ministro tenha praticado os crimes de corrupção ativa e formação de quadrilha. A tese da defesa é de que as acusações não se sustentam porque são baseadas apenas em depoimentos, como o do publicitário Marcos Valério e o do presidente nacional do PTB Roberto Jefferson.

▶ Os hoje arqui-inimigos Roberto Jefferson e José Dirceu, em 2004, com Pedro Corrêa

JOSÉ CRUZ / EBC

Principais acusações

Apontado pela promotoria como o operador financeiro do mensalão, Valério disse em depoimento que Dirceu avalizava os empréstimos de suas empresas para políticos da base aliada. Já o deputado cassado Jefferson acusa o ex-ministro de costurar acordos entre partidos e de definir o valor desses apoios.

Uma reunião ocorrida na Casa Civil entre José Dirceu, então ministro, Marcos Valério, o ex-tesoureiro do PT Delúbio Soares e o banqueiro Ricardo Espírito Santo é um dos trunfos da acusação.

Oito dias de defesa

Os advogados do ex-presidente do PT José Genoíno (Luiz Fernando Pacheco) e de Delúbio Soares (Arnaldo Malheiros Filho) também vão falar hoje. Como são 38 réus e a programação é de que cinco defensores falem por dia, a expectativa é de que essa fase do julgamento dure pelo menos até a quarta-feira da próxima semana. Em seguida, os ministros do Supremo começam a ler seus votos. ● METRO BRASÍLIA

Aluguéis sobem, mas tendência é de estabilização

O índice que define o reajuste dos contratos surpreendeu o mercado e assustou inquilinos. Daqui para frente, porém, setor deve ficar equilibrado

Quem mora de aluguel e precisa renovar o contrato este mês pode levar um susto com o valor do reajuste, de 6,67%. A tendência, no entanto, é de estabilização, com uma correção cada vez mais próxima ao índice de inflação medido pelo governo.

"Esperamos uma manutenção dos preços, com uma tendência de queda no longo prazo", diz Samy Dana, professor da Escola de Economia da FGV (Fundação Getúlio Vargas). "Os aluguéis estavam muito caros, assim como o preço do metro quadrado", observa.

"O Brasil vive um momento de desaquecimento do mercado imobiliário, especialmente nas grandes cidades."
SAMY DANA, DA FGV

O IGP-M (Índice Geral de Preços do Mercado), usado para os reajuste dos contratos de aluguel, vem diminuindo desde o início deste ano. Alguém que precisasse renovar a locação em agosto de 2011 teria de arcar com um reajuste de 8,36%.

Marcelo de Oliveira Barreto, consultor imobiliário em São Paulo diz que a procura pelo aluguel diminuiu, e os proprietários tiveram de se adequar. "Há um ano, cobrávamos 0,7% do valor de venda do imóvel do inquilino. Agora, estamos trabalhando com 0,5%".

A tendência também é de queda em contratos novos. O Secovi, o sindicato do setor de habitação, faz um cálculo do reajuste nesse caso específico. Em dezembro do ano passado, a valorização foi de 19,8%, um recorde histórico. Em julho, o acumulado em 12 meses foi de 13,2%.

Balança

"A expectativa, agora, é que ocorra um equilíbrio, com o retorno dos investidores para o mercado de locação", comenta Roberto Akazawa, gerente do Departamento de Economia e Estatística do Secovi. "Com a redução das taxas de juros, outros ativos financeiros deixam de ser tão interessantes e as pessoas passam a investir em imóveis."

CAROLINA VICENTIN
METRO SÃO PAULO

A fórmula do aluguel

Entenda como é calculado o IGP-M, o índice que determina o reajuste dos contratos de aluguel

O IGP-M (Índice Geral de Preços do Mercado) é uma média de outros três índices, feita pela FGV (Fundação Getúlio Vargas):

60% vem do IPA (Índice de Preços por Atacado), que calcula a variação de preço de matérias-primas. É por isso que, em julho, o aumento do preço da soja nos Estados Unidos refletiu no valor dos contratos de aluguel no Brasil.

30% vem do IPC (Índice de Preços ao Consumidor), que mede a inflação na prateleira

10% vem do INCC (Índice Nacional de Custo da Construção), que considera gastos com insumos e mão de obra. Em abril, os contratos de aluguel ficaram mais caros devido ao reajuste que as construtoras tiveram que pagar aos operários.

O IGP-M foi criado pela FGV em 1989, a pedido de associações do setor financeiro. Naquela época, a inflação era um problema no Brasil e os empresários temiam que houvesse manipulação no índice calculado pelo governo.

Ele é considerado um índice prático para as imobiliárias, pois é calculado antes do fim do mês (levando em conta dados do dia 20 de um mês até o dia 21 de outro).

Trabalhadores discutem acordo com a GM

Os trabalhadores da fábrica da GM (General Motors) em São José dos Campos discutem amanhã o acordo fechado entre os patrões e o Sindicato dos Metalúrgicos no último sábado. A assembleia visa selar a negociação que durou mais de nove horas e que acabou com a possibilidade de demissão em massa. O acordo determinou, no entanto, o afastamento temporário de 940 empregados.

Pela proposta, 900 pessoas continuarão a trabalhar normalmente na fábrica até novembro. A GM vai abrir um programa de demissão voluntária para os trabalhadores.

Na sexta-feira, o ministro da Fazenda, Guido Mantega, disse que não toleraria demissões no setor automotivo, que tem se beneficiado com a redução do IPI.

METRO COM AGÊNCIAS

LUCAS LACAZ RUIZ / FOLHAPRESS

Linha de montagem da fábrica de São José dos Campos

MATEUS BRUXEL / FOLHAPRESS

Shopping é o lugar onde 43% dos consumidores escolherão o presente do Dia dos Pais

Pais 'pagam o pato' da desaceleração

Uma pesquisa encomendada pela CNDL (Confederação Nacional dos Dirigentes Lojistas) revela que 41% dos consumidores não pretendem comprar presente no Dia dos Pais, comemorado no próximo domingo.

Com isso, os empresários esperam que as vendas aumentem 3,5% no período. No ano passado, a expectativa era mais otimista: 8%.

Essa foi a primeira vez que a CNDL ouviu os consumidores sobre a data. A entidade descobriu que as mulheres são as que mais compram a lembrança do Dia dos Pais. Outra curiosidade são os produtos procurados. "Itens de perfumaria estão em segundo lugar na lista", disse Roque Pelizzaro, da CNDL. Roupas e acessórios lideraram a preferência.

METRO

41% dos entrevistados não vão comprar presente para o pai. Desses, 18% disseram se tratar de contenção de despesas. 61% têm motivos pessoais (pai falecido, que mora longe etc.).

60 segundos

ROQUE PELIZZARO

'ATENÇÃO AO PÚBLICO FEMININO'

O presidente da CNDL (Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas) conversou com o Metro sobre a pesquisa. Leia abaixo os principais trechos da entrevista:

O número de pessoas que não vão presentear no Dia dos Pais o impressionou?
Sim, porque nunca havíamos chegado a uma ideia do número de brasileiros que estão distantes dos pais. Percebemos como essa distância afeta a decisão de compra. Muitas pessoas moram longe da família e, nessa situação, não é comum comprar um presente para colocar no correio.

Há uma expectativa de vendas mais tímida em relação ao mesmo período do ano passado. Por quê?
As famílias estão fazendo ajustes no orçamento, e o comércio já esperava por isso. Nossa expectativa é que as vendas aumentem menos da metade do que aumentaram no Dia dos Pais de 2011. Mas, ainda assim, um aumento nas vendas não é uma notícia ruim.

E há um perfil nos compradores do Dia dos Pais?
Uma coisa chamou a atenção: como as mulherer presenteiam mais do que os homens. Elas compram coisas para os pais e também para os pais de seus filhos. O comércio deverá ficar atento na hora de atender ao público feminino. A forma de abordagem é diferente.

METRO

Tiroteio mata sete pessoas em templo

ALLEN FREDRICKSON / REUTERS

▶ Oficiais da investigação caminham em frente ao local do crime

Homem teria entrado no local durante celebração da religião sikh no Estado de Wisconsin

É o segundo episódio como esse em menos de um mês nos EUA

Os norte-americanos ainda tentavam compreender o massacre de Aurora (veja quadro), quando foram surpreendidos por uma notícia igualmente chocante. Um homem entrou atirando em um templo sikh (religião monoteísta indiana), durante uma celebração dominical na cidade de Milwaukee, no Estado de Wisconsin. Pelo menos sete pessoas morreram no tiroteio, entre elas, o suspeito. Três vítimas estão em estado grave.

A polícia disse que quatro pessoas morreram dentro do templo, e três, do lado de fora. Os agentes suspeitaram que havia mais de um atirador, devivo ao depoimento de testemunhas.

Outras informações contraditórias davam a entender que os supostos atiradores haviam mantido reféns no prédio. A polícia não confirmou essas versões.

Segundo o jornal local "Milwaukee Journal Sentinel", o agressor era um homem branco, de cerca de 30 anos. Ele teria começado a atirar antes de entrar no templo. Outro jornal da cidade publicou o depoimento de uma testemunhas que acredita se tratar de "um crime de ódio" contra os sikl.

O presidente Barack Obama lamentou a tragédia e prometeu uma investigação detalhada. O FBI foi acionado. "Nossos corações vão para os familiares e amigos daqueles que foram mortos ou feridos", disse ele METRO COM AGÊNCIAS

Tiros no cinema

O atirador 'do Batman'
Na madrugada de 20 de julho, James Holmes entrou em um cinema de Aurora, no Estado do Colorado, e atirou contra uma plateia lotada. Doze pessoas morreram e 70 ficaram feridas. As vítimas assistiam à estreia de "Batman, o Cavaleiro das Trevas Ressurge".

Curiosity chega a Marte

A mais ousada missão da Nasa (a agência especial norte-americana) chegou esta madrugada ao solo de Marte. O jipe-robô Curiosity, que é do tamanho de um carro de passeio. vai passar dois anos estudando uma das principais crateras do Planeta Vermelho.

A ideia é descobrir se Marte já teve os elementos necessários para o surgimento da vida. O Curiosity vai perfurar o solo marciano em busca de carbono e outros indícios.

METRO COM AGÊNCIAS

NASA / DIVULGAÇÃO

▶ Ilustração da aterrissagem

▶ Homem caminha pelas ruas de Aleppo após a explosão de um tanque das tropas de Assad

GORAN TOMASEVIC / REUTERS

Exército cerca rebeldes em Aleppo; oposição segue dividida

Os combates pelo controle de Aleppo, a capital financeira da Síria, se intesificaram no domingo. Rebeldes contaram que o Exército sírio estava usando aviões para o cerco, no centro da cidade.

"O zumbido das aeronaves de guerra não para. Mas nós já começamos a avançar a partir dos bairros orientais e, se Deus quiser, sairemos vitoriosos dessa luta", disse à emissora CNN Bashir Al-Hajji, porta-voz de uma brigada do Exército Livre da Síria, dos rebeldes.

A chegada do conflito a Aleppo intensificou, também, o racha na oposição síria. Ao longo da última semana, três grupos lançaram propostas para a transição de poder no país.

> **"Eu não discordo do Conselho Nacional Sírio quanto à sua visão, mas sim em relação às suas táticas."**
> HAITHAM AL MALEH

Haitham al-Maleh, um ex-juiz que criou um desses movimentos disse que o CNS (Conselho Nacional Sírio, a mais antiga corrente de oposição), estava "apenas teorizando.

Do outro lado, um membro do SNC condenou a fragmentação. "Acho que seremos capazes de superar essa competição. O movimento Haitham foi um erro e deve ser corrigido", disse Burhan Ghalioun à Reuters.

METRO COM AGÊNCIAS

Al Qaeda organiza atentado no Iêmen

Pelo menos 45 pessoas morreram e outras 40 ficaram feridas em um atentado suicida na cidade de Jaar, no sul do Iêmen. A ação foi atribuída à rede terrorista Al Qaeda, que tenta, há dois meses, recuperar o controle da região.

Em junho, o Exército iemenita tirou os insurgentes de Jaar, o que deu origem a promessas de vingança. METRO COM AGÊNCIAS

Estreia hoje a peça 'A Cena'

Este é primeiro texto dramatúrgico da escritora Paloma Vidal, autora dos livros "A Duas Mãos" e "Mais ao Sul". A peça mostra uma solitária jovem (Fernanda Sanches), que conta suas mais íntimas lembranças, relacionadas com livros que fizeram parte de sua vida. No Sesc Consolação (r. Dr. Vila Nova, 245, tel.: 3234-3000). Até 28/8. R$ 10. METRO

Atrações do dia

1 Exposições "Pinturas de Margarita Farré" (foto) e "Desenhos e Pinturas de Wagner Kuroiwa". No Club Transatlântico (r. José Guerra, 130, tel.: 2133-8603). METRO

2 Roberto Menescal, ícone da bossa nova, toca clássicos como "O Barquinho". No Sesc Consolação (r. Dr. Vila Nova, 245, tel.: 3234-3000). Grátis. METRO

FRANK MICELOTTA/GETTY IMAGES

▶ Biografia de James Brown – aqui em show nos Estados Unidos em 2001 – é uma das mais procuradas

Letras sonoras

▶ Mercado de biografias musicais é um dos nichos que mais crescem em diversidade ▶ Veja algumas das novas apostas das editoras em lançamentos no país

Nos últimos anos houve um aumento real da vinda de bandas internacionais ao país, algo que parecia sonho distante para os fãs.

Essa nova realidade animou não só o mercado de shows, mas também o que gira em torno da música. Um deles é o de livro, mais precisamente as biografias.

As editoras têm apostado forte em novas publicações que exaltam os mais diversos artistas. O resultado é significativo. "Vale a pena apostar nesse nicho. Estamos focados para ampliar nosso catálogo", conta Silvia Masini, gerente editorial da Companhia Nacional.

De acordo com Alexandre Sartório, analista comercial da Livraria Cultura, a rede vendeu cerca de dois mil exemplares do gênero no mês de junho. Outra constatação foi a maior variação de títulos. Já a livraria Fnac revela que há um ano ela tinha em seu catálogo 35 biografias musicais e hoje são aproximadamente 50 títulos, o que representa cerca de 30% da venda de livros da loja.

> **"O mundo da música sempre foi obra-prima para grandes histórias."**
> PASCOAL SOTO, DA EDITORA LEYA

E a previsão de crescimento é otimista, já que lançamentos chegam às prateleiras nos próximos meses, como "Jagger", de Philip Norman, "Imagine", de Jonah Lehrer, sobre John Lennon; e a autobiografia "Commando", de Johnny Ramone.

Elas estarão ao lado dos campeões de vendas "This Is A Call – A Vida e a Música de Dave Grohl", "Adele – A Biografia" e o completo "James Brown – Sua Vida, Sua Música".

"A música sempre foi matéria prima para grandes histórias. E ainda bem que cada vez mais elas chegam até nós", diz Pascoal Soto, diretor geral da editora Leya.

PAULO BORGIA
METRO SÃO PAULO

Lançamentos

Livro "Metallica: A Biografia", Mick Wall, Globo, R$ 35

O autor é um respeitável jornalista de rock inglês que já escreveu a importante biografia do Led Zeppelin. Agora ele volta com a boa publicação sobre o quarteto, que passou por momentos pesados, como a morte do baixista Cliff Burton, mas encontrou a glória no aclamado "Black Album".

Livro "Nos Bastidores do Pink Floyd", Mark Blake, Generale, R$ 50

Ótimo mergulho na história do grupo sem o excesso de idolatria. Nele é possível ver entrevistas feitas com os integrantes e mostra a banda, desde o início, nos anos 1960, ainda com Syd Barrett, passando pelo estrelato na década seguinte, com os clássicos "The Dark Side of The Moon" e "The Wall", até a briga que culminou na saída de Roger Waters.

Livro "This Is A Call", Paul Brannigan, Leya, R$ 30

Amigo de Dave Grohl, o jornalista conta de perto algumas histórias da curta carreira do músico. O livro tem bons momentos, mas esbarra demais na proximidade entre escritor (ou fã?) e artista. Mesmo com o sucesso estrondoso do Foo Fighters, Dave é tratado como um ícone que ainda não é. E posição que o próprio artistas se recusa veemente a ser.

Livro "Queen – Nos Bastidores", Peter Hince, Prumo, R$ 40

O jornalista Peter Hince teve o emprego que muitos fãs desejavam. Durante mais de uma década acompanhou de perto, muito perto, todos os shows do Queen, como chefe da equipe de apoio da banda. Neste livro, ele conta detalhes da vida conturbada e animada vida de Freddie Mercury e sua banda, cheia de sexo, drogas e, claro, rock n'roll.

Livro "As Raízes do Rock", Florent Mazzoleni, Ed. Nacional, R$ 45

A publicação aborda a evolução rock na indústria fonográfica, os grandes selos independentes e o surgimento dos discos 45 rotações. A parte mais interessante do livro são as quase 300 fotos que mostram o começo de tudo, entre a década de 1930 até meados dos 1950, além de capas de disco, recortes de jornais, entre outras curiosidades.

Almanaque disseca trilhas de filmes históricos

Um delicioso livro sobre música é o do jornalista Rodrigo Rodrigues com o seu "Almanaque da Música Pop no Cinema".

O apresentador da ESPN e guitarrista do The Soundtrackers é profundo conhecedor de música. Autor de "As Aventuras da Blitz", biografia sobre a banda carioca, Rodrigues se dedicou a assistir alguns dos maiores clássicos da sétima arte.

O jornalista conta algumas histórias curiosas e disseca as músicas que contornam cenas famosas, como "The Sound Of Silence", primeiro sucesso de Simon & Garfunkel, que se tornou o inesquecível tema de Benjamin (Dustin Hoffman) e Sra. Robinson (Anne Bancroft) em "A Primeira Noite de Um Homem"(1957).

Rodrigues teve o cuidado também de citar alguns filmes que não são tão famosos, mas que se destacaram por sua trilha, como "Letra & Música" (2007), com o ator Hugh Grant cantando em todas as canções do álbum, e "Apenas Uma Vez" (2006).

São citados ainda temas de "007", "Uma Linda Mulher", "Curtindo a Vida Adoidado", entre outros. METRO

DIVULGAÇÃO

▶ Personagem Ferris Buller canta "Twist And Shout", dos Beatles, em cena de "Curtindo a Vida Adoidado"

Luciana Mello canta em SA

Cantora se apresenta no Shopping ABC dentro do Festival de Bandas
Pocket show é realizado gratuitamente amanhã, às 19h

O Festival de Bandas do Shopping ABC dá continuidade à sua agenda de shows gratuitos com a apresentação da cantora Luciana Mello amanhã, às 19h, no Shopping ABC.

Filha de Jair Rodrigues, Luciana entrou para o meio musical muito cedo. Com seis anos, cantou ao lado do pai "O Filho Do Seu Menino", de Rildo Hora. Durante sua infância, participou de coletâneas infantis e aos 10 anos, soltou a voz ao lado do pai novamente, participando de "Poutpourrit Dois Na Bossa", cujas músicas ficaram inesquecíveis nas vozes de Jair e Elis Regina na década de 1960.

Dois anos mais tarde, entrou para o grupo Jairzinho e a Patrulha do Barulho, ao lado do irmão Jairzinho, Cíntia Raquel e sua irmã Vânia Estela. Luciana começou a fazer seus primeiros shows pelo Brasil.

Cantora é filha de Jair Rodrigues
DIVULGAÇÃO

Aos 15 anos, a cantora decidiu que estava pronta para gravar seu primeiro disco solo. "Foi a partir dos shows realizados quando joven que adquiri mais vivência e segurança em cima do palco", explica a cantora.

Lançou "Assim Que Se Faz" no ano seguinte, que contou com a produção do irmão. Entre as onze faixas do álbum, seis foram compostas por Jair Oliveira, sendo que algumas em parceria com Daniel Carlomagno. Além das canções inéditas, o disco trouxe uma versão de "Se", de Djavan, e "O Mar Serenou de Candeia", de Clara Nunes.

Em sua primeira edição, o Festival de Bandas que abrange inscrição online, atividade infantil, pocket shows no shopping e show especial no parque central de Santo André, já trouxe para o shopping a cantora e compositora Luiza Possi e receberá outros grandes nomes da música popular brasileira como Fresno e Luciana Mello. A fase eliminatória do concurso musical continua nas terças-feiras e outras quinze bandas se apresentarão. Os três finalistas do festival serão anunciados no dia 15 de agosto. METRO ABC

No Shopping ABC (avenida Pereira Barreto, 42, Vila Gilda, tel.: 3437-7222). Hoje, a partir das 19h. Livre. Grátis.

Teatro

Atores utilizam jogos interativos para entreter o público
DIVULGAÇÃO

O palhaço imaginador

O Teatro Municipal de Santo André (Praça 4º Centenário, s/nº, Centro, tel.: 4433-0789) recebe o espetáculo "O Palhaço Imaginador", no sábado, às 16h. O espetáculo trabalha com o lado imaginário e criativo das crianças. Há momentos líricos e jogos interativos. Os ingressos variam de R$ 35 a R$ 70.

Na ponta do lápis

MARCOS SILVESTRE

POR QUE O BRASILEIRO NÃO CONSEGUE POUPAR, FICANDO REFÉM DAS DÍVIDAS?

Ouço muito dizer que "o brasileiro gosta de uma dívida". Após 22 anos de trabalho como planejador financeiro de famílias brasileiras das mais variadas faixas sócio-econômicas, tenho de discordar. Brasileiro não gosta de dívida, mas só faz dívida para ter as coisas porque não conhece outra vida.

Afinal, como comprar bens de valor mais elevado, feito uma TV LED, um carro novo ou mesmo um imóvel? Para caber no orçamento, tem de parcelar! Mas o bom não seria parcelar através de uma dívida, na qual se pagam juros elevadíssimos – conhecidos ou embutidos.

Melhor seria poupar um pouco todo mês e ir aplicando, ganhando juros, acumulando uma boa bolada para finalmente poder comprar à vista e com desconto. Assim sairia muito mais barato, daria muito mais prazer de levar para casa quitado, e seria bem mais seguro que ficar pendurando dívida aqui e ali.

Mas aí vem o problema: o brasileiro não consegue poupar. E por quê? Se estamos falando de famílias de classe baixa, a explicação é óbvia: a renda é achatada demais. O pobre, mesmo o remediado, mal ganha para bancar as necessidades básicas. O salário até cresceu na última década, mas as necessidades tidas como "básicas", idem: qual é pobre que tinha de se preocupar com a recarga do celular há 10 anos?

Pensando na nova classe média, são famílias que vieram de um padrão de consumo reprimido, e só nos últimos anos conquistaram um "lugar ao sol" nas sedutoras areias das praias do consumo. A vontade é ir ao cabeleireiro, comer fora, passear, comprar carro e casa. Mas a renda ainda não dá conta de tamanha sede. Assim, é natural que tenham se lambuzado na farra do crédito rápido, fácil… e caríssimo!

Mesmo a classe média alta, muito bem remunerada, "sofre" para poupar. As famílias de renda mais alta querem viver e consumir igual ao americano de classe média: roupas de grife, casa boa, carros legais, restaurantes e passeios (inclusive na Disney!). Mas a carga tributária elevadíssima torna tudo caro demais, e a ineficácia do governo faz esse pessoal ter que pagar saúde, educação e segurança por fora.

Daí, poupança que é bom já era. A frase que sobra na boca do povo é: "Em quantas dá pra parcelar, hein?"

Prof. Marcos Silvestre é economista com MBA em Finanças e Controladoria pela Universidade de São Paulo. Há 21 anos atua como educador e planejador financeiro especializado. Idealizou na Unicamp o PROF® Programa de Reeducação e Orientação Financeira. É fundador da SOBREDinheiro® Sociedade Brasileira de Estudos sobre Dinheiro e autor dos best-sellers "12 Meses para Enriquecer: o plano da virada" e "Investimentos à Prova de Crise". Dirige o site www.oplanodavirada.com.br e apresenta a coluna diária e o programa semanal Na Ponta do Lápis na BandNews FM.

Os invasores

ABC DIGIPRESS

Cruzadas

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

- Novela de Lauro César Muniz
- Indivíduo valente (bras. NE)
- Batismo, Eucaristia, Crisma, Ordem e Matrimônio (Catol.)
- A origem do tae kwon do
- A maior área lacustre do mundo, na América do Norte
- Caráter da moda
- Árvore de savanas
- Vergar; entortar
- Midnight (?), banda de rock
- Alimento de esquilos
- Nome do "cão" dos Flintstones (TV)
- Cultiva (a terra)
- (?) Mercury, cantora baiana
- Conteúdo do atoleiro
- Empresa aérea portuguesa
- (?)-hotel: residência provisória
- Fruto aromático usado em licores
- Suporte para o braço fraturado
- Medula (?): forma células do sangue
- Santo (abrev.)
- Fluido de bujão doméstico
- O que se espera de uma pergunta
- São três na bandeira da Itália

BANCO 3/oil. 6 /torcer. 7/sazonal. 8/jenipapo — máscaras.

Soluções

Diretas

C G
MASCARAS
BAOBA A
TORCER NOZ
ARA DIN
DANIELA
LAMA S L
PE TALA
JENIPAPO
STO GAS
TO CORE
RESPOSTA

Sudoku

8	2	3	5	1	4	9	6	7
5	9	6	7	2	8	1	4	3
7	4	1	6	9	3	5	8	2
1	7	9	2	4	5	8	3	6
4	8	2	3	6	1	7	5	9
6	3	5	8	7	9	2	1	4
3	1	7	9	8	6	4	2	5
2	5	8	4	3	7	6	9	1
9	6	4	1	5	2	3	7	8

Sudoku

Para solucionar o jogo, basta preencher com números de 1 a 9 as linhas verticais e horizontais sem repeti-los.

	2			1			6	
5				2	8			3
					3			
	7	9						
4	8			6			5	9
						2	1	
			9					
2			4	3				1
	6			5			7	

© Revistas COQUETEL

Leitor fala

Avenida Nova Lions
A recém-inaugurada avenida Nova Lions, em São Bernardo do Campo, está sendo interditada na faixa da direita, no sentido Diadema, todas as manhãs, logo após o viaduto Paolo Lazzuri e antes da Via Anchieta, para receber uma alça de acesso da avenida Caminho do Mar. Esta medida está causando um refluxo no trânsito e provocando um enorme congestionamento todas as manhãs, entre 7h e 10h, de mais de dois quilômetros, chegando até o Batalhão do Corpo de Bombeiros, na avenida Prestes Maia, em Santo André (antes da Fundação). A Nova Lions, que foi construída para melhorar a ligação entre Santo André, São Bernardo e Diadema, está pior, muito pior, do que era. Há mais de 10 anos que faço esse trajeto, portanto, conheço muito bem o trecho.
Irineu Tavares – Santo André, SP

Barulho eleitoral
Candidatos que não têm o que fazer alugam bicicletas com alto-falantes para chamar atenção para suas candidaturas. Esses barulhentos deveriam ser multados por poluição sonora.
Ricardo S. Melo – Santo André, SP

metro Pergunta

Pesquisa aponta que 41% das pessoas não vão comprar presente de Dia dos Pais. E você, vai comprar?

Siga o Metro no Twitter: @jornal_metro

@raquelv: Não, é mais uma data do capitalismo.

@adrianaferraz: Com certeza. No dia dos pais, é o mínimo.

@Claudia: Já comprei!

metro Web

Para falar com a redação: leitor.abc@metrojornal.com.br
Participe também no Facebook: www.facebook.com/metrojornal

Horóscopo

Está escrito nas ***estrelas***

www.estrelaguia.com.br

Áries (21/3 a 20/4)
Boas oportunidades de se projetar através de pessoas poderosas e inteligentes que podem lhe dar chances de crescimento profissional, trate de mostrar serviço.

Touro (21/4 a 20/5)
Amigos e colegas de trabalho ao seu redor em clima de alegria e confraternização, bom dia para rever as pessoas e aprimorar os seus contatos profissionais.

Gêmeos (21/5 a 20/6)
Cole nos amigos e resolva os detalhes que você precisa fechar para que os seus projetos tenham êxito, aproveite o apoio deles hoje, não deixe para depois.

Câncer (21/6 a 22/7)
Sorriso no rosto e cara de quem pode vencer o mundo, tenha cuidado para não exagerar e se perder em suas decisões, aja com modéstia e você vencerá.

Leão (23/7 a 22/8)
Tempo de ser criança novamente, solte-se mais e participe de atividades que tragam mais descontração para o seu dia, aproveite para renovar as suas amizades.

Virgem (23/8 a 22/9)
Atividades em grupo favorecidas, mesmo que você não esteja liderando as situações poderá contribuir assiduamente para que os objetivos sejam atingidos.

Libra (23/9 a 22/10)
Não fique de fora dos eventos e encontros do dia, trate de se enturmar mais e deixar mágoas e antigos ressentimentos para trás.

Escorpião (23/10 a 21/11)
Hoje não é dia de fazer oposição, trate de relaxar e aprender mais com a concorrência, e se não puder vencê-la talvez você possa acabar se juntando a ela.

Sagitário (22/11 a 21/12)
Ponto de união entre parceiros fortes e animados, dia de pessoas otimistas como você se juntarem para realizarem algo bem maior em prol da comunidade.

Capricórnio (22/12 a 20/1)
Tenha atenção para não deixar que as pessoas se desfaçam de você, trate de se valorizar e desconfiar de artimanhas para fazer dinheiro sem a sua presença.

Aquário (21/1 a 19/2)
Dia positivo para atividades que demonstrem generosidade e atenção especial para grupos de pessoas que necessitem de algum tipo de ajuda da sua parte.

Peixes (20/2 a 20/3)
Disponibilidade para contribuir com ações que visem melhorar a vida das outras pessoas, momento de confraternização com os parceiros e boa projeção pública.

Poderes da chia

Grão andino é a nova moda nas dietas para a perda de peso ▸ Rica em fibras e proteínas, a semente favorece a musculatura

Os holofotes da dieta dos grãos já passaram pela linhaça, quinoa e amaranto. Agora, a nova estrela da perda de peso é a chia: semente com sabor semelhante ao da noz-moscada e repleta de nutrientes que beneficiam o corpo.

"A chia é encontrada nas lojas de produtos naturais na forma de grão, farinha ou óleo. Ela é rica em fibras, proteínas e gorduras de boa qualidade, como o ômega 3", diz Camila Leonel, nutricionista da Unifesp.

Seu efeito "seca-cintura" é resultado da grande concentração de fibras solúveis e antioxidantes em sua composição. "Ao chegar ao intestino e entrar em contato com a água, as fibras aumentam 12 vezes de tamanho. Com isso, a digestão fica mais lenta, aumentando a sensação de saciedade", explica Camila. Além disso, por absorver água, o grão prolonga a hidratação do organismo.

Outra preciosidade da chia é seu alto teor de proteína. Essa característica facilita o ganho de massa muscular. Por isso, para quem deseja ficar sarado, a dica é consumi-la após a malhação.

Mesmo com esses superpoderes, a ingestão isolada da chia não faz milagres. A prática de atividade física e uma dieta balanceada são indispensáveis para garantir a queima de gordura.

Mais um grão na dieta

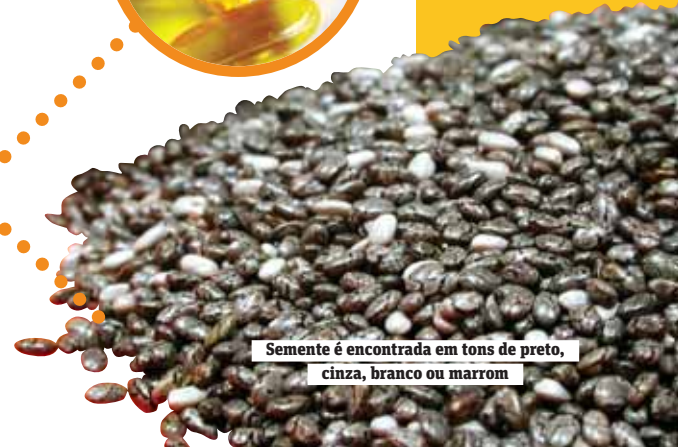
Não é preciso aposentar os outros grãos com a chegada da chia. "É um mito acreditar que só um alimento é capaz de ajudar na perda de peso", diz a nutricionista. A dica é consumi-los na medida certa.

Além disso, a chia pode ser consumida por qualquer pessoa, inclusive crianças. A única contraindicação é para pessoas alérgicas à semente ou que tenham algum problema intestinal.

MARIANNA PEDROZO
METRO SÃO PAULO

Grão de chia na cor marrom

Cápsula de chia é indicada para quem não tem tempo de incluir o grão na dieta

Óleo de chia extraído da semente

Semente é encontrada em tons de preto, cinza, branco ou marrom

Risadaria do bem

Terapia do riso dá boas-vindas ao dia com alto astral Rotina de encontros pode combater a asma

▶ Grupo participa da terapia todos os dias

FOTOS: METRO INTERNACIONAL

Rir é remédio para mente, corpo e alma. A terapia do riso foi comprovada por Madan Kataria, que escreveu um artigo para um jornal indiano falando sobre os benefícios do riso na mente. A prática se tornou popular na Índia a partir de 1995 e o médico fundou o Clube Internacional da Risada, que reúne pessoas para a terapia.

Todas as manhã, os alunos do Clube do Riso de Worli, uma das ilhas de Mumbai, se reúnem para começar o dia com o pé direito. O encontro é semelhante a uma sessão de ioga, mas entre uma calmaria e outra se ouve o eco de muitas risadas.

O ensinamento do riso é uma aula diferente que há 14 anos é feita ao ar livre, independente da disposição do sol. “Nós rimos sempre, por mais que esteja caindo uma tempestade”, disse o mestre.

A terapia já foi incorporada ao dia a dia de 60 países, incluindo o Brasil, que chama a prática de risoterapia ou ioga do riso. Em Belo Horizonte, existe o Clube da Gargalhada, que dá aulas e palestras desde 2004.

Os benefícios à saúde vão desde o estímulo da face e do sistema imunológico até a ajuda do combate à asma. Um breve sorriso já ajuda o dia e a saúde, enquanto uma gargalhada potencializa a sensação de bem-estar.

O conselho do professor é que os alunos projetem o riso e se soltem. “Riam para o céu”, recomenda o guru.

As pessoas retornam mais leves depois das aulas diárias. Ruas cheias de gente e correria deixam a mente cansada e terapia serve para desestressar. Depois que o corpo passa pelo relaxamento das gargalhadas, dá para encarar qualquer coisa.

METRO INTERNACIONAL

Ioga no ar

Uma aula de circo diferente é o que se pode dizer dessa prática. A ioga antigravidade dá a oportunidade de dos alunos praticarem poses da arte circense em pleno ar.

Feita em um tecido preso no teto, a prática dá a sensação de estar flutuando e o principal ingrediente dessa prática é a diversão. A presença do tecido como aliado às posições serve para suavizar a força da gravidade, permitindo movimentos mais amplos e poses mais complicadas.

O grande objetivo é deixar o aluno por mais tempo em posições invertidas e confortáveis. Assim fica mais fácil relaxar.

E a ortopedia do Hospital e Maternidade Brasil está a seu lado para garantir isso.

Nossa equipe de ortopedia conta com médicos especialistas para cada caso.

Marcação de consultas e exames: 11 2666 0333

www.hospitalbrasil.com.br | www.rededor.com.br

Diretor técnico:
Dr. Luiz Antonio Della Negra
CRM 42078 | RQE 11612/87

3 esporte

Montanha-russa

IVAN ALVARADO/REUTERS

▶ Brasil supera pressão e desconfiança e avança para as quartas de final

Com facilidade, Seleção Brasileira feminina de vôlei passa pela Sérvia por 3 sets a 0 ▶ Rival nas quartas será a Rússia, carrasca do Brasil

Depois de ser pressionada nos últimos dias, a Seleção feminina de vôlei entrou em quadra dependendo só de si para avançar às quartas de final dos Jogos de Londres e derrotou a Sérvia por 3 a 0 (25-10, 25-22 e 25-16).

Jogando solto, o Brasil foi preciso em todos os fundamentos e deu poucas chances às adversárias – para se ter uma ideia da eficiência do time de José Roberto Guimarães, 50% das bolas de ataque foram para o chão.

As europeias, para facilitar a missão brasileira, justificaram o motivo de serem lanternas do Grupo B sem nenhum ponto. Com péssima atuação, a Sérvia foi presa fácil para a qualidade brasileira.

Nas quartas, no entanto, a facilidade não deve se repetir. Quarto na Chave, o Brasil vai encarar a Rússia, líder do Grupo A. Além do talento das russas, a Seleção Brasileira terá que superar o trauma contra as rivais, que levaram a final do Mundial de 2010 e a semifinal das Olímpiadas de Atenas, em 2004, em cima do próprio Brasil. METRO

‘O bronze teve um gosto amargo’

Robert Scheidt e Bruno Prada conquistaram a sétima medalha do Brasil na Olimpíada, na vela. A medalha de bronze foi garantida ontem, na medal race. O ouro ficou com os suecos Fredrik Loof e Max Salminen.

Apesar da medalha, Scheidt admitiu que esperava mais: “Ficamos felizes pelo bronze, mas ficou um gosto amargo por ter perdido posições. Tivemos chances, mas não soubemos aproveitar bem.” METRO

PASCAL LAUENER/REUTERS

▶ Scheidt (à esq.) ganhou sua 5ª medalha e se tornou o maior medalhista do Brasil na história dos Jogos, ao lado de Torben Grael

Breves

Nayara e Lara ficam em 12º

NADO SINCRONIZADO. A dupla brasileira Nayara Figueira e Lara Teixeira terminou com a 12ª colocação na apresentação de rotina técnica no nado sincronizado. Nesta modalidade, a classificação para a final é feita após a média das notas nas rotinas técnica e livre. As 12 melhoras duplas passam. METRO

Bolt fatura o bi nos 100 m

MUITO RÁPIDO. Usain Bolt não bateu recorde mundial, mas bateu recorde olímpico ontem. Os três ouros de Pequim-2008 já o credenciavam como uma estrela do atletismo, status que ele confirmou ao vencer a prova dos 100 m rasos em Londres. Com o ouro, ele se igualou a lenda Carl Lewis – os dois são os únicos a vencer a prova mais rápida do atletismo em duas Olimpíadas seguidas. METRO

Cenas

FOTOS: 1-MARKO DJURICA/REUTERS / 2-DOMINIC EBENBICHLER/REUTERS / 3-MIKE SEGAR/REUTERS

1 Liderada por Alexandra, a Seleção feminina de handebol bateu Angola por 29 a 26 e assumiu a ponta do Grupo A. METRO

2 Andy Murray derrotou Roger Federer por 3 a 0 e levou o ouro no tênis individual. METRO

3 O basquete feminino brasileiro se despediu dos Jogos com vitória sobre a Grã-Bretanha por 78 a 66. METRO

Brasil em Londres

- **Lançamento de disco**
  6h - masculino - Ronald Julião - eliminatória
- **Arremesso de peso**
  6h45 - feminino - Geisa Arcanjo - eliminatória
- **Atletismo**
  6h50 - 800m masculino - Kleberson Davide e Fabiano Peçanha - eliminatória
  15h20 - 200m rasos feminino - Ana Cláudia Lemos - eliminatória

Arthur Zanetti

VIPCOMM

- **Nado sincronizado**
  11h - Dueto - rotina livre
- **Saltos ornamentais**
  15h - Trampolim de 3m individual masculino - Cesar Castro - eliminatória
- **Basquete masculino**
  16h - Espanha x Brasil
- **Hipismo**
  10h - Saltos equipe - segunda fase
  13h - Saltos equipe - final
- **Ginástica artística**
  10h - Argolas masculino - Arthur Zanetti
- **Vela**
  9h - Classe Laser Radial feminino
  10h - Classe Laser Radial masculino
- **Vôlei masculino**
  18h - Brasil x Alemanha

QUADRO DE MEDALHAS

	País	Ouro	Prata	Bronze
1º	CHINA	30	17	14
2º	EUA	28	14	18
3º	GRÃ-BRE.	16	11	10
4º	COR. SUL	10	4	6
5º	FRANÇA	8	8	9
6º	ITÁLIA	6	5	3
7º	CAZAQ.	6	0	0
8º	ALEMAN.	5	10	7
9º	RÚSSIA	4	16	15
10º	HUNGRIA	4	1	3
29º	BRASIL	1	1	5

Ademilson marca e salva o São Paulo

▶ Atacante são-paulino anotou seu quarto gol no torneio

NELSON ANTOINE / FOTOARENA

Tricolor sofre com ótima atuação do goleiro Magrão, mas consegue importante vitória sobre o Sport por 1 a 0 com mais um gol do jovem atacante

1 x 0

São Paulo: Rogério Ceni; João Felipe, Rafael Tolói e Rhodolfo; Douglas, Denilson, Maicon (Casemiro), Jadson e Cortez; Ademilson e Willian José (Cícero). **Técnico:** Ney Franco

Sport: Magrão; Moacir, Aílson, Diego Ivo e Reinaldo; Tobi, Rithely, Marquinhos Gabriel (Hugo), Willians (Edcarlos) e Felipe Azevedo; Gilberto (Magno Alves). **Técnico:** Vágner Mancini

• **Gol:** Ademilson aos 33 minutos do 2º tempo • **Arbitragem:** André Luiz de Freitas Castro (GO), auxiliado por Marcio Eustaquio Santiago (MG) e Janette Mara Arcanjo (MG)

Até os 33 minutos da etapa complementar, o rótulo de salvador do jogo seria de Magrão, goleiro do Sport, que fez uma série de defesas difíceis no duelo contra o São Paulo, ontem no Morumbi, pela 14ª rodada do Campeonato Brasileiro. Mas Ademilson, a revelação Tricolor na competição, apareceu de novo e marcou o gol da vitória por 1 a 0 dos paulistas diante dos pernambucanos.

O atacante, que já havia perdido duas boas oportunidades durante o confronto, aproveitou rebote de Magrão, após jogada de Cícero, e estufou as redes adversárias para delírio da torcida – que àquela altura já pegava no pé da equipe.

Ademilson, que ontem fez apenas sua quinta partida como titular do time de Ney Franco, já anotou quatro gols com a camisa são-paulina. METRO

▶ Corinthians chega ao 5º empate no Brasileirão

WALLACE TEIXEIRA / FOTOARENA/FOLHAPRESS

Tudo zerado no reencontro

Vasco e Corinthians empataram em 0 a 0 ontem, em São Januário, no duelo válido pela 14ª rodada do Brasileiro – que reeditou o encontro entre os clubes nas quartas de final da Taça Libertadores deste ano. Na oportunidade, o time do Parque São Jorge se deu melhor na combinação dos resultados.

E o resultado fez justiça ao desempenho das duas equipes em campo. Se o Timão dominou o primeiro tempo, com boas chances para marcar o seu gol, na etapa complementar foi a vez do Vasco criar – e desperdiçar as melhores oportunidades.

Na próxima rodada, quarta-feira, às 20h30, o Corinthians recebe o Atlético-GO no Pacaembu para tentar buscar a sua recuperação no torneio. METRO

0 x 0

Vasco: Fernando Prass; Auremir, Douglas, Fabrício e William Matheus; Nilton, Wendel (Fellipe Bastos), Juninho e Carlos Alberto (Felipe); Eder Luis (Tenorio) e Alecsandro. **Técnico:** Cristóvão Borges

Corinthians: Cássio; Alessandro, Paulo André, Wallace e Fábio Santos; Ralf, Paulinho, Douglas e Danilo; Romarinho (Ramírez) e Jorge Henrique (Guerrero). **Técnico:** Tite

• **Arbitragem:** Paulo Godoy Bezerra (SC), auxiliado por Roberto Braatz (PR) e Carlos Berkenbrock (SC)

Peixe perde para o Náutico e se complica no Brasileiro

Se a situação do Santos no Campeonato Brasileiro já não era boa, depois da derrota por 3 a 0 para o Náutico ontem, no estádio dos Aflitos, em Recife, a coisa promete esquentar. Muricy Ramalho deve perder a calma.

E não é para menos. Com muitos desfalques, lesões e pela convocações para a Seleção, o Peixe foi derrotado pelospernambucanos com gols de Patric, Kieza e Kim – que, à lá Neymar, arrancou em velocidade, passou por três e marcou.

O próximo compromisso santista pelo nacional acontece na quarta, às 21h50, diante do Cruzeiro, na Vila Belmiro. METRO

3 x 0

Náutico: Gideão; Patric, Marlon, Ronaldo Alves e Douglas Santos (Lúcio); Elicarlos, Martinez, Souza (Ramírez) e Cleverson (Kim); Araújo e Kieza. **Técnico:** Alexandre Gallo

Santos: Aranha; Bruno Peres, Bruno Rodrigo, Durval e Léo; Pedro Carvalho (Juan), Henrique, Leandrinho (Dimba) e Felipe Anderson; Victor Andrade (Miralles) e Bill. **Técnico:** Muricy Ramalho

• **Gols:** Patric aos 13, Kim aos 35 e Kieza aos 46 minutos do 2º tempo
• **Arbitragem:** Wilton Pereira Sampaio (GO), auxiliado por Dibert Pedrosa Moises (RJ) e Evandro Gomes Ferreira (GO)

CLASSIFICAÇÃO

		P	V	GP	SG
1º	ATLÉTICO-MG	32	10	25	17
2º	VASCO	31	9	20	9
3º	FLUMINENSE	29	8	24	16
4º	GRÊMIO	27	9	21	8
5º	INTER	26	7	19	8
6º	SÃO PAULO	25	8	22	6
7º	BOTAFOGO	23	7	24	6
8º	CRUZEIRO	23	7	18	2
9º	PONTE PRETA	19	5	18	0
10º	CORINTHIANS	17	4	13	0
11º	NÁUTICO	16	5	20	-7
12º	PORTUGUESA	16	4	12	-4
13º	FLAMENGO	16	4	16	-5
14º	CORITIBA	15	4	23	-6
15º	SPORT	14	3	13	-7
16º	SANTOS	13	2	9	-6
17º	BAHIA	12	2	12	-9
18º	PALMEIRAS	10	2	13	-4
19º	ATLÉTICO-GO	9	2	13	-14
20º	FIGUEIRENSE	8	1	13	-10

Classificados para a Libertadores
Rebaixados para a Série B

PALMEIRAS

‘Não vai ser fácil’

Constantemente com desfalques importantes, o Palmeiras tem tido dficuldades para repetir no Brasileirão o sucesso que teve na campanha vitoriosa na Copa do Brasil.

Felipão, ciente das dificuldades, disse que o time não terá vida fácil para deixar a zona do rebaixamento: “Momentaneamente é uma situação que dá pânico. Tenho seis fora que seriam titulares e que dariam outro peso ao time. Acho que vamos continuar com muitas dificuldades durante 15 dias, ou mais quatro rodadas do Brasileiro.” METRO

Fórmula Indy

▶ Neozelandês garantiu a vitória com ultrapassagem no pit

INDYCAR/DIVULGAÇÃO

Mid-Ohio é de Dixon

O neozelandês Scott Dixon, da Chip Ganassi, desbancou Will Power, da Penske, e levou a etapa de Mid-Ohio. Depois de passar o rival nos boxes, Dixon abriu vantagem e deixou o australiano em 2º. O francês Simon Pagenaud completou o pódio. Destaque para Tony Kanaan, da KV Racing, que largou em 18º e terminou na 6ª colocação. Rubens Barrichello foi o 15º e Helio Castroneves em 16º.

Bandas Finalistas

7/AGO - 14h
piso térreo

07/08
19h - piso térreo

LUCIANA MELLO

APOIO:

contém1g make-up